ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№05 (79) март 2007

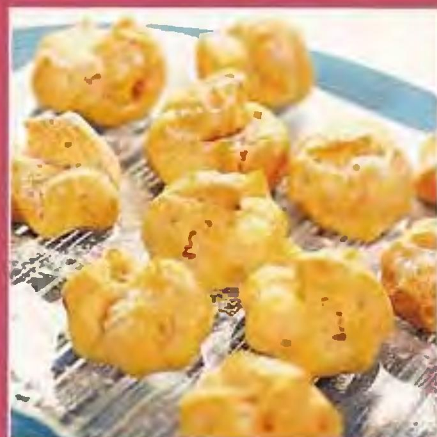
журнал для тех, кто любит готовить





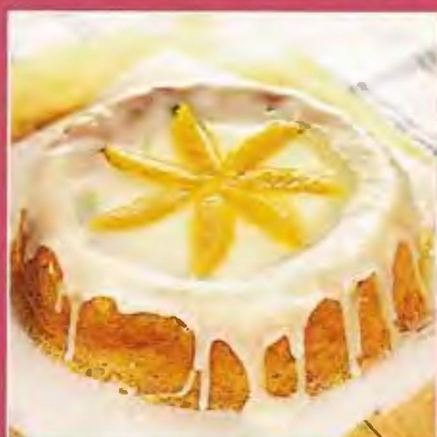












www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948

■ итальянская закуска ■ салат «весенняя фантазия» ■ кулечки из лаваша с сыром и виноградом ■ трубочки из ветчины с хреном и сливками ■ суп из шпината со свининой ■ свинина, нашпигованная фисташками и овощами ■ утка в карри ■ треска с овощами ■ постное жаркое с картофелем фри ■ картофельная запеканка с сыром ■ пшенная каша с тыквой и сухофруктами ■ апельсиновая шарлотка ■ профитроли с клубничной начинкой ■ яблочный мусс «бенедиктин» ■ коктейль «мохито»







Дорогие друзья!
Только отметили мужской праздник, а на пороге уже следующий – женский... Поздравляем наших мам, жен, дочерей и возлюбленных с этим прекрасным праздником, желаем хорошего настроения и приятных сердцу подарков!
Многие мужчины в этот день наденут передники и заменят своих жен на кухне. Мы, как смогли, постарались облегчить им жизнь, придумав простые и красивые рецепты.
Желаем успехов.

Ваша редакция

условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
● легкие рецепты
●● рецепты средней сложности
●●● рецепты для опытных кулинаров

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

содержание





утка в карри

ЧТО НУЖНО:

- **1** утка весом 2 кг
- **2 ст. л.** красной пасты карри
- **1 ч. л.** порошка карри
- **75 мл** растительного масла
- щепотка молотого кардамона
- щепотка молотой гвоздики
- **2** морковки
- **250 г** корневого сельдерея
- **500 г** шампиньонов
- **1** пучок зеленого лука
- масло для обжаривания
- **1** стебель черешкового сельдерея
- **0,5** головки фенхеля
- **0,5** стебля лука порея, только белая часть
- соль по вкусу

Время подготовки: 1 час 45 мин.
Время приготовления: 1 час 55 мин.
Порций: 8
1 порция: 922,4 ккал
белки – 33,4 г, жиры – 85,6 г, углеводы – 4,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Утку тщательно вымыть, обсушить, при необходимости опалить. Обдать 2 раза крутым кипятком – после этого ее кожа станет гладкой и упругой.

2 Смешать пасту и порошок карри с растительным маслом. Добавить кардамон, гвоздику и немного соли. Перемешать.

3 Утку обмазать со всех сторон полученной смесью, накрыть пищевой пленкой и оставить на 1,5 ч.

4 Морковь и корневой сельдерей очистить, нарезать крупными кусками. Шампиньоны вымыть и разрезать пополам (крупные шампиньоны можно разрезать на четвертинки). Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. Выложить овощи в миску, посолить и перемешать. Разогреть в сковороде масло, положить овощи и обжаривать их на сильном огне в течение 5 мин., время от времени помешивая.

5 Черешковый сельдерей, фенхель и порей вымыть, нарезать кусочками среднего размера. Положить эти овощи внутрь утки. Закрепить разрез деревянными шпажками.

6 Разогреть духовку до 190 °С. Утку поместить в глубокую форму, накрыть и готовить 1 ч 15 мин. Затем слить из формы две трети вытопившегося утиного жира, положить овощи и готовить еще 20 мин.



треска с овощами М≈



ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшой цукини
- **1** небольшая кольраби
- **2** морковки
- **4 ст. л.** сливочного масла
- **800 г** филе трески
- **1** лимон
- **5 ст. л.** сухого белого вина
- **200 мл** рыбного бульона
- • соль, перец по вкусу
- **50 г** растительного масла
- • небольшой пучок петрушки

Для соуса:

- **2** яйца
- **50 г** сливочного масла
- **1** лимон
- **1** лавровый лист
- **5** горошин душистого перца
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 543,2 ккал
белки – 36,6 г, жиры – 33,9 г, углеводы – 11,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи вымыть, очистить и нарезать большими кусками. С помощью **диска «Жюльен» кухонного комбайна BOSCH** нарезать овощи тонкими полосками.

2 Разогреть духовку до 180 °С. Выложить овощи в форму для запекания, сверху разложить кусочки масла, посолить. Накрыть фольгой и выпекать 15 мин.

3 С помощью **пресса для цитрусовых кухонного комбайна BOSCH** выжать из лимонов сок.

4 Рыбное филе вымыть, нарезать на порционные куски и обжарить на сковороде с обеих сторон в растительном масле. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Влить вино и горячий рыбный бульон, тушить на небольшом огне без крышки 5 мин.
Овощи вынуть из духовки, выложить на них рыбу. Залить оставшимся от тушения бульоном. Снова закрыть форму фольгой и вернуть в духовку на 10 мин.

5 **Приготовить соус.** Желтки отделить от белков. Желтки взбить **в чаше кухонного комбайна BOSCH с помощью венчика для крема.** Продолжая взбивать, добавить небольшими кусочками масло.

6 Перелить соус в сотейник, поставить его на водяную баню. Добавить соль, перец, лимонный сок, лавровый лист, горошины душистого перца. Готовить 5 мин., затем снять с огня и процедить.
Зелень петрушки вымыть, обсушить. Блюдо вынуть из духовки, выложить на порционные тарелки, полить соусом и украсить зеленью.

КСТАТИ

Кухонный комбайн BOSCH измельчит овощи и фрукты, натрет сыр и орехи, замесит тесто, взобьет соус, выжмет сок, приготовит пюре и коктейли... Компактный и в тоже время универсальный – таким должен быть кухонный комбайн! BOSCH MUM 4756 EU.



Ароматные герои

Ежегодно во всем мире люди употребляют 47,6 миллиарда килограммов лука. Более того, лук ценят настолько, что даже устраивают в его честь праздники! В американском городе Вайделия с 1931 года каждый апрель проводят фестивали лука с кулинарными мастер-классами и соревнованиями по поеданию этого ароматного овоща. Во Франции в городе Роскоф устраивают праздник розового лука, где можно попробовать тартинки с луковым повидлом, луковый пирог, хлеб с луковой начинкой и, конечно, знаменитый луковый суп.

В России на одного человека приходится в среднем 10 кг лука в год. Лук, как и его ароматный собрат чеснок, является одним из основных ингредиентов русской кухни и незаменим в приготовлении огромного количества блюд. Эти важные и часто используемые ингредиенты нужно иметь под рукой всегда. Ведь заменить их невозможно, разве что... инновационными продуктами от МАГГИ: ЗОЛОТИСТЫМ ЛУЧКОМ и АРОМАТНЫМ ЧЕСНОЧКОМ!

Рецепт: Курочка под луковым соусом

Время приготовления: 35 мин.
На 4 порции.

МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК – 2 ч. ложки
Куриное филе – 500 г
Соленые огурцы – 4 шт.
Зеленый горошек консервированный – 4 ст. ложки
Кукуруза консервированная – 4 ст. ложки
Растительное масло – 3 ст. ложки
Сливки 10% – 1 стакан
Майонез – 2 ст. ложки
Томатная паста – 2 ст. ложки
Мука – 3 ст. ложки

Нарезать куриное филе небольшими кусочками и обжарить в сотейнике на растительном масле, 2–3 мин., уменьшить огонь и тушить еще 10–15 мин. Морковь натереть на крупной терке, огурцы нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, кукурузу и тушить на растительном масле 5–7 мин. Приготовить соус: смешать сливки, майонез, томатную пасту, муку и МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК, довести до кипения, постоянно помешивая, и снять с огня. Выложить овощи в сотейник с курицей, залить соусом и тушить 5 мин., до готовности курицы.



Советы от МАГГИ:

1 Рекомендуется использовать 1 чайную ложку МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК вместо половинки луковицы, а ложку МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК – вместо одной дольки чеснока.

2 Добавьте немного МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК к спагетти с томатной пастой и фаршем, перемешайте, слегка прогрейте на небольшом огне – и у Вас получится интересное и вкусное итальянское блюдо!

3 В салатах чеснок лучше всего сочетается со свежими огурчиками, помидорами и листьями салата. Для приготовления чесночной заправки к Вашему любимому салату смешайте 1 ч. ложку МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК с 1 ст. ложкой горячей воды, оставьте на 5 мин. и добавьте в салат вместе с растительным маслом или майонезом.



4 К отварным и запеченным гарнирам и блюдам из овощей хорошо приготовить французский соус айоли – смешать 2 ст. ложки МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК, 1 желток, 1 ст. ложку острой горчицы, 1 ст. ложку лимонного сока, 1 стакан оливкового масла. Смесь тщательно взбить и – соус готов!

5 Картофель, зеленый горошек, фасоль, морковь – основные составляющие овощного рагу. А придать блюду насыщенный вкус и аромат поможет МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК – просто добавьте ее к овощам за 2–3 мин. до готовности.



Рецепт: Пикантное куриное филе с чесночком

Время приготовления: 35 мин.
На 6 порций.

МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК – 2 ч. ложки
Куриное филе – 6 шт.
Изюм – 4 ст. ложки
Белое сухое вино – 100 мл
Коньяк – 2 ст. ложки
Сливочное масло – 50 г

В сотейнике растопить сливочное масло и обжарить в нем куриное филе до золотистой корочки, по 4–5 мин. с каждой стороны. Влить в сотейник с куриным филе белое вино, добавить изюм и тушить под приоткрытой крышкой на небольшом огне 25 мин. Влить коньяк, посыпать приправой МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК и тушить еще 2–3 мин. Подавать горячим.



Преимущество в каждом пакетике

- МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК и АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК уже содержат кусочки чеснока или лука, готовые к добавлению в блюдо: теперь не нужно плакать над разделочной доской, чистить и резать или тереть их на терке.
- Их просто использовать – надо только отмерить нужное количество с помощью ложки.
- Эти продукты произведены без добавления искусственных консервантов.



постное жаркое с картофелем фри

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 360,2 ккал
белки – 9,1 г, жиры – 13,8 г, углеводы – 49,9 г











ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшой баклажан
- **2** сладких перца
- **1** красная луковица
- **75 г** свежих шампиньонов
- растительное масло для обжаривания
- **100 мл** острого томатного соуса
- **100 г** красной консервированной фасоли
- **750 г** **картофеля фри для духовки ТМ «Farm Frites»**
- пучок петрушки
- соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажан вымыть, нарезать небольшими кубиками. Перцы вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Шампиньоны вымыть, разрезать на четвертинки.

2 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить баклажан, перцы и лук в течение 4 мин. Добавить шампиньоны, жарить на сильном огне, помешивая, еще 4 мин.
Влить томатный соус, посолить по вкусу, уменьшить огонь, накрыть крышкой. Тушить овощи 10 мин.

3 Добавить фасоль вместе с соком. Перемешать и тушить 5 мин.

4 Разогреть духовку до 220 °C. Открыть упаковку замороженного картофеля фри. Не размораживая, выложить содержимое на противень и запекать без добавления масла около 15 мин., пока картофель не приобретет золотистый цвет.

5 В центр блюда выложить тушеные овощи, по краям разложить картофель.

Посыпать жаркое измельченной зеленью петрушки.



КСТАТИ

Картофель Farm Frites готовится в духовке без добавления масла, благодаря чему он содержит на 40% меньше жира, чем картофель, приготовленный во фритюре. Он не содержит консервантов и, как вы сами можете убедиться, весьма прост в приготовлении.



картофельная запеканка с сыром



Время приготовления: 20 мин
Порций: 4
1 порция: 422,7 ккал
белки – 14,6 г, жиры – 22,5 г, углеводы – 40,4 г







ЧТО НУЖНО:

- **3** картофелины
- пучок зеленого лука
- **1** стакан муки
- **2** яйца
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **0,3** стакана молока
- **0,5** стакана тертого сыра
- **2 ст. л.** растительного масла
- соль, черный перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук вымыть, обсушить и измельчить.

2 В миске смешать муку, яйца, растопленное сливочное масло и молоко, приправить солью и перцем. Добавить картофель, сыр и лук. Как следует перемешать.

3 Растительное масло разогреть в сковороде. Вылить на сковороду картофельную массу, готовить, 4 мин. Перевернуть, готовить еще 3 мин.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
zepter
INTERNATIONAL
HOME ART

итальянская закуска

ЧТО НУЖНО:

- **0,5** головки фенхеля
- сок 1 лимона
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **250 мл** белого портвейна
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **6** больших креветок
- **4** ломтика пармской ветчины
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 2
1 порция: 337,5 ккал
белки – 10,6 г, жиры – 28,9 г, углеводы – 8,7 г


2


3


1

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фенхель вымыть и очень тонко нарезать, залить 1 ст. л. сока лимона и 1 ст. л. оливкового масла. Посолить по вкусу, перемешать и оставить в теплом месте.

2 Портвейн налить в сотейник и выпаривать на среднем огне 30 мин. Разогреть в сковороде сливочное и оставшееся оливковое масло, обжаривать креветки, время от времени встряхивая сковороду, 4 мин. Уменьшить огонь, добавить уваренный портвейн, соль и перец. Готовить, помешивая, 2 мин. Выложить креветки на порционные тарелки, сбрызнуть соком лимона.

3 Кусочки ветчины свернуть розочками. Положить на тарелки с креветками фенхель и ветчину.



пшенная каша с тыквой и сухофруктами

ЧТО НУЖНО:

- **75 г** кураги
- **75 г** чернослива
- **75 г** изюма
- **1 кг** тыквы
- **500 г** пшена
- **2 ст. л.** меда
- **500 мл** молока
- **1 ст. л.** сливочного масла

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 8
1 порция: 384,8 ккал
белки – 11,1 г, жиры – 5,6 г, углеводы – 72,5 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курагу, чернослив и изюм промыть, залить по отдельности кипятком. Оставить на 15 мин., затем откинуть на дуршлаг. Тыкву очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать небольшими кусочками.

2 Пшено тщательно промыть в нескольких водах.

3 В **кастрюлю Zepter** выложить пшено, тыкву и сухофрукты. Добавить мед.

4 Вскипятить 1 л воды, влить в кастрюлю.

5 Закрыть **крышкой «Синхро-клик»** от **Zepter**, поставить на максимальный нагрев и готовить 15 мин.

*** Пар, образующийся в процессе приготовления под давлением, остается внутри кастрюли и быстро разваривает продукты.**

6 Снять крышку, влить подогретое молоко. Добавить сливочное масло, перемешать и подать к столу.

КСТАТИ

Крышка «Синхро-клик» от Zepter превращает посуду Zepter в многофункциональную скороварку. Время приготовления различных блюд сокращается на 80%, а затраты электроэнергии – на 60%.
Новая технология позволяет лучше сохранять витамины и питательную ценность продуктов.





СПОНСОР РЕЦЕПТА

Panasonic
ideas for life







апельсиновая шарлотка

ЧТО НУЖНО:

- **мультиварка Panasonic**

Для теста:

- **5** яиц
- **2 мерных стаканчика Panasonic** сахара
- **2 мерных стаканчика Panasonic** муки
- **1** большой апельсин
- **50 г** маргарина

Для глазури:

- **200 г** сахарной пудры
- **3 ст. л.** апельсинового сока
- **1 ч. л.** лимонного сока
- **3 ст. л.** горячей воды

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 8
1 порция: 413,4 ккал
белки – 8,5 г, жиры – 8,8 г, углеводы – 77,9 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца слегка взбить венчиком и, продолжая взбивать, небольшими порциями ввести сахар.
Не прекращая взбивать, всыпать просеянную муку.

2 Апельсин вымыть и обсушить. Мелкой теркой аккуратно снять цедру, не затрагивая белый горький слой. Разобрать апельсин на дольки, разрезать каждую пополам, удалить косточки. Добавить кусочки апельсина и цедру в тесто. Аккуратно перемешать.

3 Смазать маргарином дно и стенки (до половины высоты) кастрюли мультиварки. Выложить в нее тесто.

4 Опустить форму в мультиварку, закрыть крышкой и выставить режим: ВЫПЕЧКА – 65 мин.



5 Готовность выпечки проверяется с помощью деревянной палочки. Если палочка после погружения в тесто остается сухой, шарлотка готова. По окончании выпекания выключить прибор и открыть крышку. Готовую шарлотку оставить в форме на 2–3 мин. Перевернуть форму, вынуть шарлотку. Дать остыть.

6 **Приготовить глазурь.** Сахарную пудру, апельсиновый сок, лимонный сок и воду растереть до получения однородной блестящей массы. Готовую шарлотку залить глазурью, дать подсохнуть.

КСТАТИ

Компактная и простая в использовании мультиварка Panasonic умеет варить, тушить, готовить на пару и печь. Встроенный таймер отсрочки (до 13 часов) позволяет при готовить блюдо строго к нужному часу. Кроме того, после окончания приготовления мультиварка переходит в режим подогрева и сохранит для вас блюдо горячим 12 часов!





профитроли с клубничной начинкой

Время приготовления: 45 мин.
Количество: 20 шт.
1 порция: 105,6 ккал
белки – 3,2 г, жиры – 5,7 г, углеводы – 10,3 г











ЧТО НУЖНО:

- **200 г** муки
- **1 ч. л.** разрыхлителя
- **100 г** сливочного масла
- **6** яиц
- **400 г** **замороженной клубники HORTEX Ortika**
- **3 ст. л.** сахара
- **2 ч. л.** желатина
- щепотка соли

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять на большой лист бумаги. В кастрюлю налить 250 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить сливочное масло, нарезанное небольшими кусочками, и соль, дать маслу растаять. Убавить огонь до минимума. Взять лист бумаги с мукой так, чтобы получился желобок, и, непрерывно размешивая венчиком, всыпать ее в кастрюлю. Вымешивать, не снимая с огня, до получения однородной массы.

2 Переложить массу в миску, добавить 2 яйца, перемешать. Добавить разрыхлитель и оставшиеся яйца. Взбивать тесто деревянной ложкой, пока оно не станет однородным и блестящим.



3 Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать маслом и слегка присыпать мукой.
Тесто переложить в кондитерский мешок. Отсадить тесто из мешка на противень кружками размером с грецкий орех. Поставить противень в духовку. Выпекать 10 мин., увеличить температуру до 220 °С и готовить еще 10–15 мин.
Вынуть противень с профитролями из духовки. Готовые булочки проколоть с одной стороны, чтобы вышел пар.
Положить профитроли на решетку, дать остыть.

4 Желатин замочить в 2 ст. л. теплой кипяченой воды. Клубнику разморозить, затем промыть, обсушить и измельчить в пюре.

5 Добавить в пюре сахар и желатин, перемешать. Прогреть массу на сильном огне, но не доводить до кипения. Как только она прогреется, сразу же переставить в миску со льдом. Дать остыть.

6 Переложить клубничный крем в кондитерский мешок. На каждой булочке сделать небольшой надрез и через него наполнить булочки кремом. Посыпать профитроли сахарной пудрой.

КСТАТИ



Замороженные ягоды HORTEX сохраняют вкус, цвет и аромат свежих. Из них получаются очень вкусные компоты, кисели, кремы и начинки для пирогов и пирожных. Их можно долго хранить в морозильной камере, что позволяет делать разумный запас и использовать его при первой необходимости.



яблочный мусс «бенедиктин»













ЧТО НУЖНО:

1 кг	яблок
120 г	сахарной пудры
1	лимон
20	кусочков сахара
4	яичных белка
3 ст. л.	ликера «Бенедиктин»

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 297,5 ккал
белки – 3,3 г, жиры – 7,3 г, углеводы – 54,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Сложить в большую кастрюлю, влить 500 мл воды и варить 20 мин., пока яблоки не станут мягкими. Отбросить на дуршлаг, дать стечь всей воде.

2 Измельчить яблоки в пюре, выложить в глубокий сотейник, поставить его на очень слабый огонь и подсушить, в течение 7 мин. Не снимая с огня, добавить сахарную пудру, взбить смесь венчиком. Снять с огня и дать остыть.

3 Из лимона выжать сок.

4 Кусковой сахар поместить в кастрюлю, залить 0,5 стакана воды и поставить на средний огонь. Как только сироп побелеет, добавить лимонный сок, размешать и разлить получившуюся карамель по 6 порционным формочкам.

5 Белки взбить в пышную пену, добавить в остывшее яблочное пюре. Влить ликер, осторожно перемешать.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Разложить яблочный мусс по формочкам, поставить их в глубокий противень, наполненный на треть водой. Поставить в духовку и готовить 40 мин. Достать противень из духовки, дать немного остыть и затем вынуть мусс из формочек.

коктейль «МОХИТО»

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 2
1 порция: 122,9 ккал
белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 14,9 г









ЧТО НУЖНО:

3 ч. л.	коричневого сахара
1	лайм
60 мл	светлого рома Habana Club или Ron Varadero
200 мл	содовой воды или тоника
4	веточки свежей мяты
4 ст. л.	колотого льда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лайм вымыть, обсушить. Срезать цедру длинной спиралевидной лентой, затем разрезать на тонкие полоски. Из мякоти выжать сок. В стаканы насыпать по 1,5 ч. л. сахара и залить соком лайма.

2 Мяту вымыть, стряхнуть излишки воды, слегка размять ложкой и разложить по стаканам.

3 Добавить по 2 ст. л. колотого льда, залить ромом, затем содовой, украсить лаймовой цедрой.

читайте
в следующих
выпусках:

- суп из фасоли с пармезаном
- печенье с тыквой
- кускус с мятным йогуртом
- кольраби по-польски
- запеканка по-базельски
- баранина, тушенная в молоке



следующий
номер
выйдет
19 марта

ГДЕ КУПИТЬ

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№05 (79), март 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров — Наталья Чернышева
Генеральный директор — Елена Трухина
шеф-редактор — Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта — Ирина Мосолова
главный художник — Ирина Лещенко
отв. секретарь — Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы — Екатерина Овсепян
фотограф — Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики — Максим Неврузов, Сергей Ткаченко
редакторы — Мария Привезенцева, Александр Ильин
веб-редакторы — Екатерина Гурова, Юлия Торбина
корректоры — Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант — Константин Жук

Исполнительный директор — Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» — Марина Маминка
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иващенко, Ольга Козырева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова, тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова, тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Тепингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шагимов (менеджеры по регионам), тел.: 725-1070, факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Догманов, «Свет Компьютерс», тел.: 795-0285

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 232 950 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

салат «весенняя фантазия»

ЧТО НУЖНО:

200 г	филе лосося
1	грейпфрут
8	помидоров черри
100 г	зеленого винограда
1	авокадо
1	небольшое яблоко
100 мл	сливок жирностью 33%
50 г	маринованного «жемчужного» лука
•	соль по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 339,4 ккал
белки – 13,3 г, жиры – 23,8 г, углеводы – 18,0 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе лосося отварить, нарезать порционными кусками. Грейпфрут разрезать пополам. Из одной половины выжать сок, из второй вырезать мякоть.

2 Помидоры и виноград вымыть. Помидоры разрезать на 4 части, ягоды винограда – пополам. Авокадо разрезать, удалить косточку. Половину авокадо нарезать тонкими пластинками и сбрызнуть соком грейпфрута.



3 Яблоко очистить, удалить сердцевину. Мякоть нарезать небольшими кусочками, положить в блендер. Добавить вторую половину авокадо и сливки, взбить. Посолить по вкусу.

Выложить в салатницу помидоры, виноград, «жемчужный» лук и филе грейпфрута. Сверху положить кусочки лосося и полить сливочным соусом.



кулечки из лаваша с сыром и виноградом

ЧТО НУЖНО:

- **1** тонкий лаваш
- **200 г** сыра чеддер
- **100 г** винограда без косточек
- **125 мл** натурального йогурта
- **3–4** веточки петрушки
- черный молотый перец по вкусу

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 289,6 ккал
белки – 12,6 г, жиры – 16,2 г, углеводы – 23,3 г



1



2



3



ЧТО ДЕЛАТЬ:

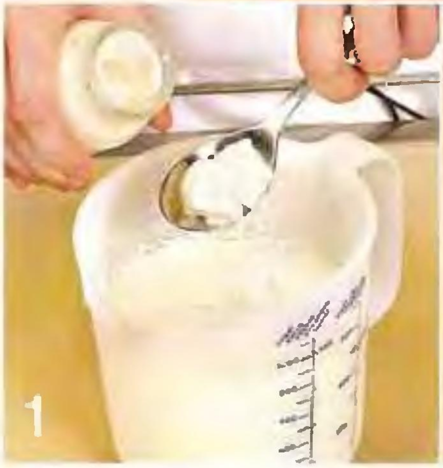
1 Разогреть духовку до 190 °С. Лаваш нарезать квадратами со стороной 10 см. Свернуть квадраты в кулечки, закрепить деревянными шпажками. Выложить на противень и подсушить в духовке, 5 мин. Шпажки удалить.

2 Сыр натереть на крупной терке. Виноград вымыть, снять ягоды с кисти и разрезать каждую пополам. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Перемешать виноград с сыром и зеленью. Заправить йогуртом, поперчить по вкусу.

3 Наполнить кулечки из лаваша получившимся салатом.



трубочки из ветчины с хреном и сливками





ЧТО НУЖНО:

200 мл	сливок жирностью 33%
•	щепотка соли
1 ст. л.	готового острого хрена
1 ст. л.	апельсинового сока
8	тонких ломтиков сырокопченой ветчины
0.5	апельсина

Время приготовления: 5 мин
Порций: 8
1 порция: 101,5 ккал
белки – 1,3 г, жиры – 9,8 г, углеводы – 2,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливки взбить со щепоткой соли в плотную пену. Смешать сливки с хреном и апельсиновым соком.

2 Промазать ломтики ветчины получившейся смесью, скатать их в трубочки. Апельсин нарезать тонкими ломтиками, уложить на них трубочки.

Можно украсить кружками оливок и веточками петрушки.



суп из шпината со свининой М≈

ЧТО НУЖНО:

- **4** картофелины
- **1** морковка
- **1** луковица
- **500 г** свежего шпината
- пучок зеленого лука
- **300 г** нежирной свинины
- **2 ст. л.** растительного масла
- **3 ст. л.** сливочного масла
- половина тонкого лаваша
- щепотка молотого чили
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 514 ккал
белки – 17,3 г, жиры – 35,8 г, углеводы – 30,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель и морковь очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Шпинат и зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать.
Свинину вымыть, нарезать небольшими кусочками. Разогреть в кастрюле 2 ст. л. растительного масла, обжарить в нем свинину до золотистой корочки, 5 мин.

2 Добавить к мясу картофель, морковь и репчатый лук. Готовить на среднем огне, время от времени помешивая, 7 мин.

3 Положить в кастрюлю шпинат, уменьшить огонь и тушить без крышки 5 мин.

4 Добавить сливочное масло, перемешать, готовить еще 2 мин.

5 Влить 1,5 л горячей воды. На сильном огне довести суп до кипения, посолить, уменьшить огонь и варить 10 мин.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Лаваш нарезать полосками. Выложить их на противень, присыпать чили, сбрызнуть оставшимся растительным маслом и поставить в духовку на 5 мин. Пересыпать в глубокую тарелку и отдельно подать к супу.

Лаваш добавляют в суп по вкусу.

КСТАТИ

Этот суп можно сварить также из постной баранины или говядины. Если вы придерживаетесь диетического питания, суп можно приготовить из белого мяса курицы или индейки.
















1


2


3



свинина, нашпигованная фисташками и овощами

М≈

ЧТО НУЖНО:

- **1** красный сладкий перец
- **1** желтый сладкий перец
- **1** черешок лука-порея (только белая часть)
- **150 г** фисташек
- **3 кг** свинины одним куском, корейки или окорока, без костей
- **50 мл** растительного масла
- **1,5 ст. л.** соевого соуса
- **200 мл** белого сухого вина
- **50 г** сливочного масла
- соль, черный перец по вкусу
- **2 ч. л. МАГГИ® АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК**

Время приготовления: 2 часа 10 мин.
Порций: 10
1 порция: 1290 ккал
белки – 44,5 г, жиры – 121,8 г, углеводы – 3,9 г

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Вместо фисташек можно использовать грецкие орехи или кешью.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вымыть, разрезать вдоль пополам и удалить сердцевину. Мякоть нарезать продольными брусочками. Порей вымыть и нарезать так же. Фисташки очистить от скорлупы.

2 Свинину вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Острым узким ножом сделать в мясе 10–12 глубоких надрезов на расстоянии 1–1,5 см.

3 Нашпиговать свинину нарезанными овощами и орешками.

4 Разогреть духовку до 200 °С. Поместить мясо в глубокую форму, туда же положить оставшиеся кусочки овощей. Влить растительное масло, соевый соус и вино. Накрыть крышкой, поставить в духовку и готовить 1 ч. Уменьшить температуру духовки до 180 °С, снять крышку и готовить еще 30 мин.

5 Овощи переложить из формы в чашу блендера, добавить сливочное масло и измельчить в пюре. Переложить в сотейник.

6 Добавить к овощному пюре приправу **МАГГИ® АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК**. Готовить на несильном огне 5 мин. Подать как соус к мясу.




4


5



6